RTC 690

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

RTC 690

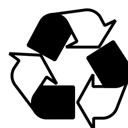
Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstraţi instrucţiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS

oxylane
www.domyos.com
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

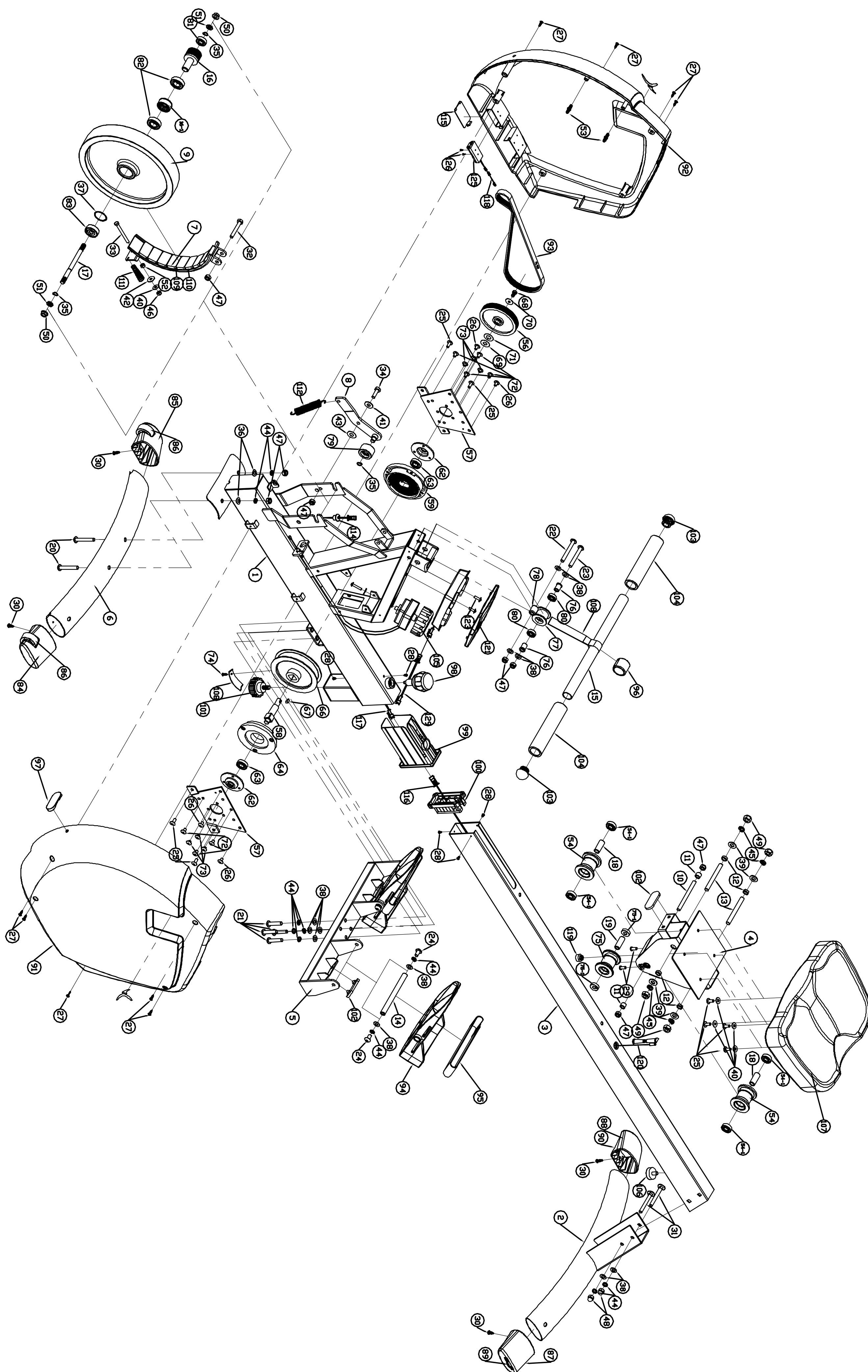
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

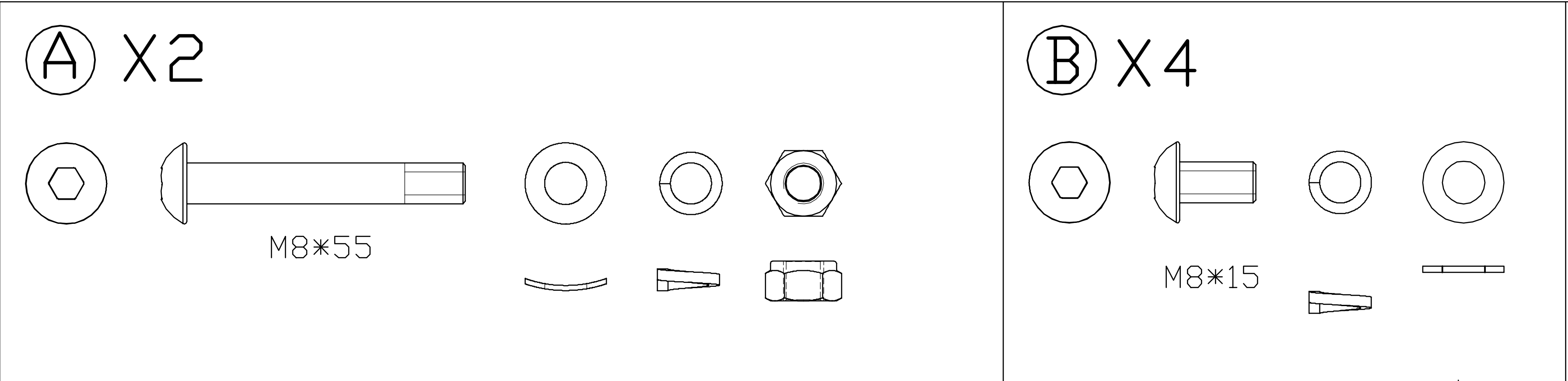


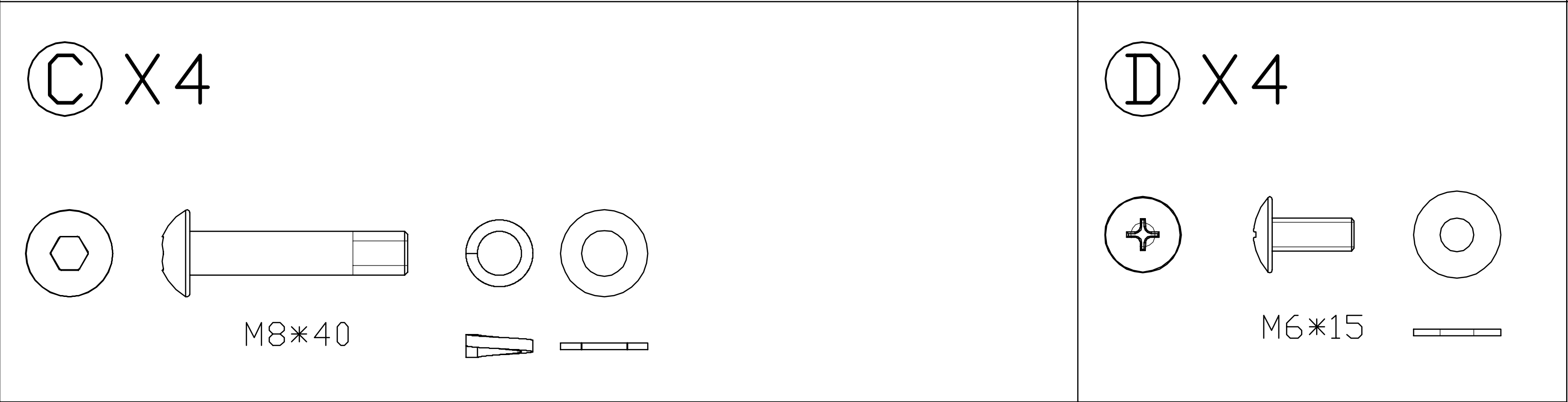
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

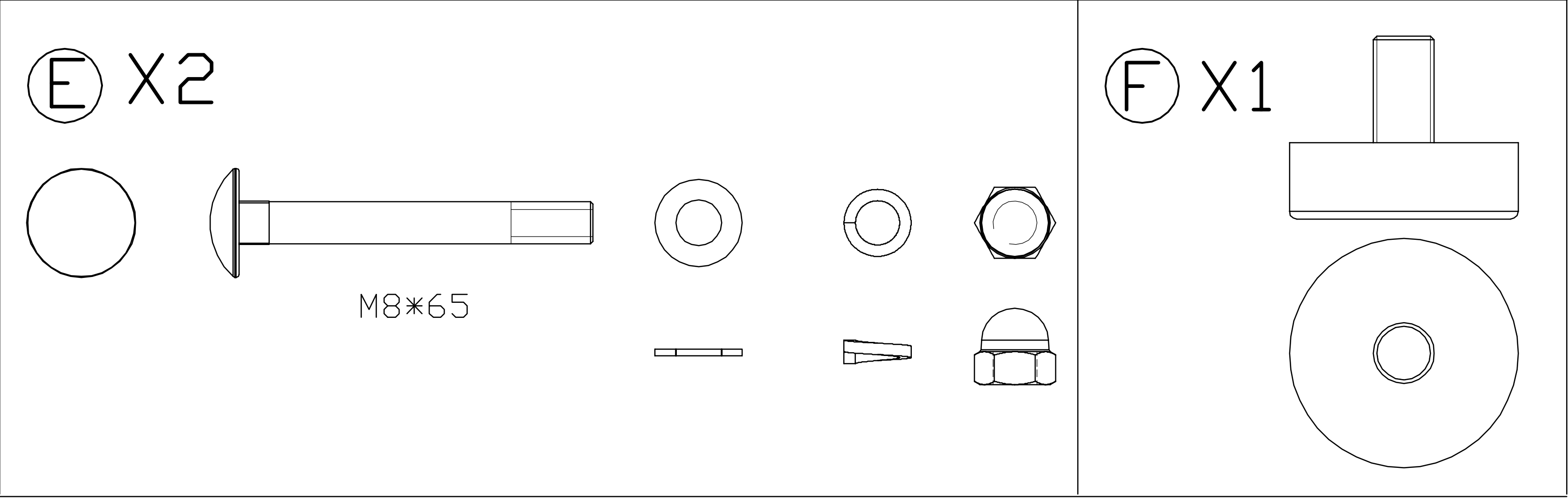
Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

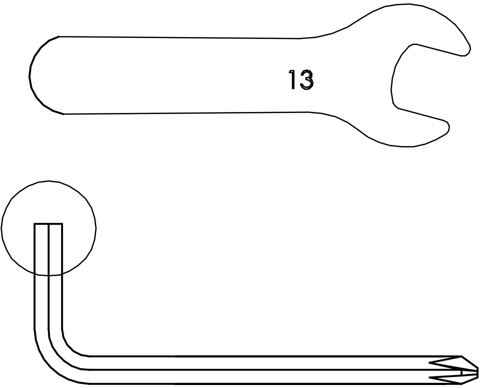
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey



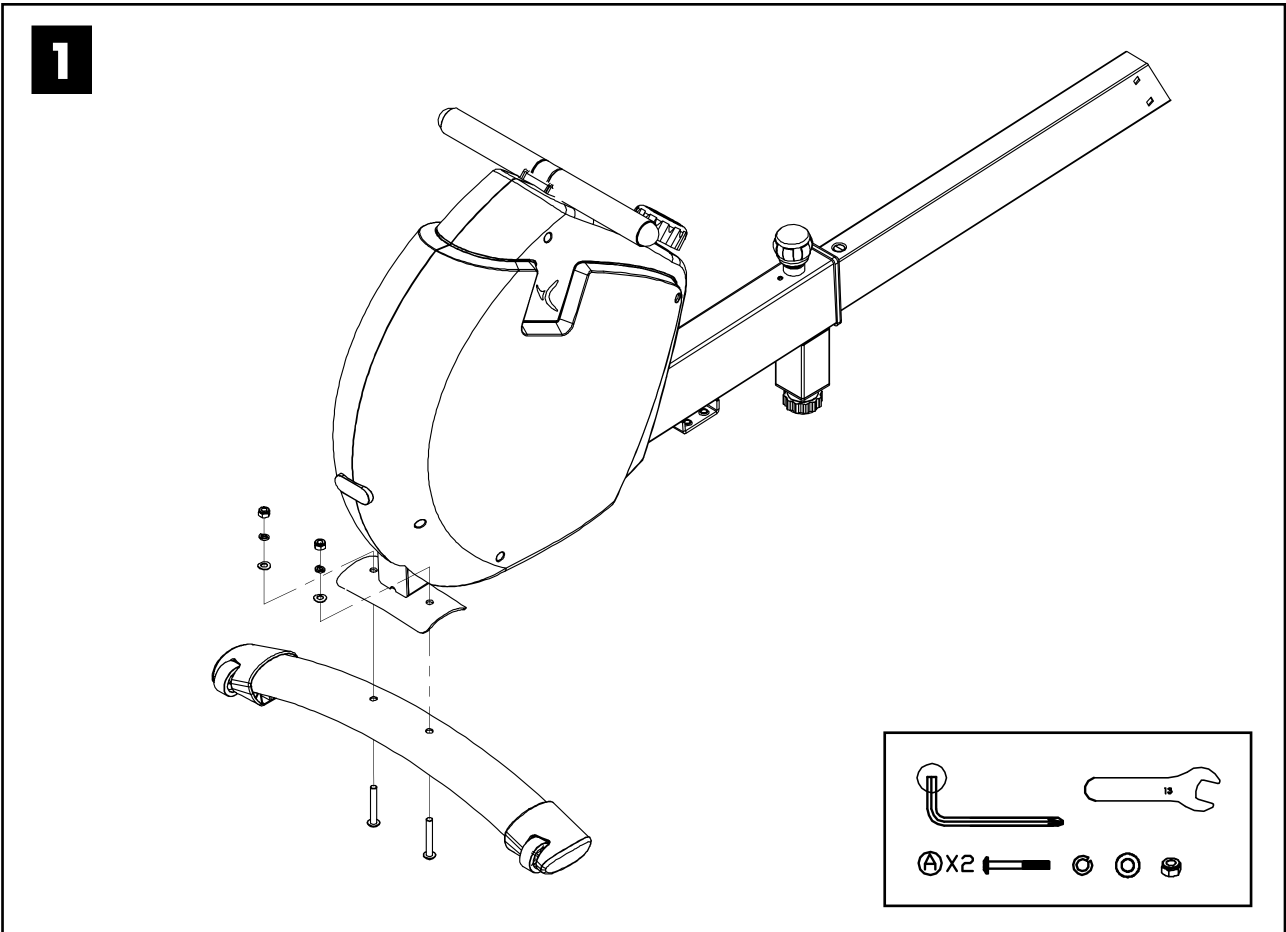

A X2
M8*55
B X4
M8*15

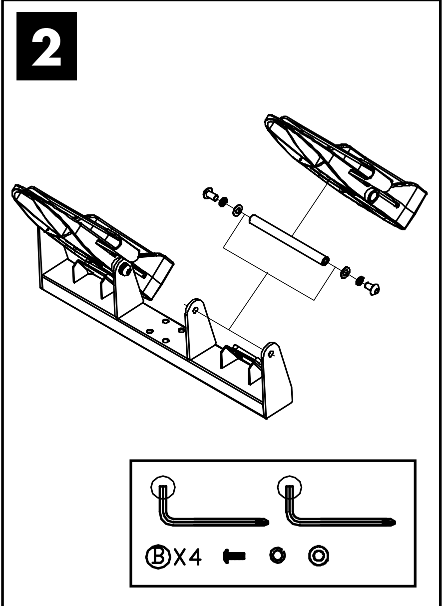

C X4
M8*40
D X4
M6*15

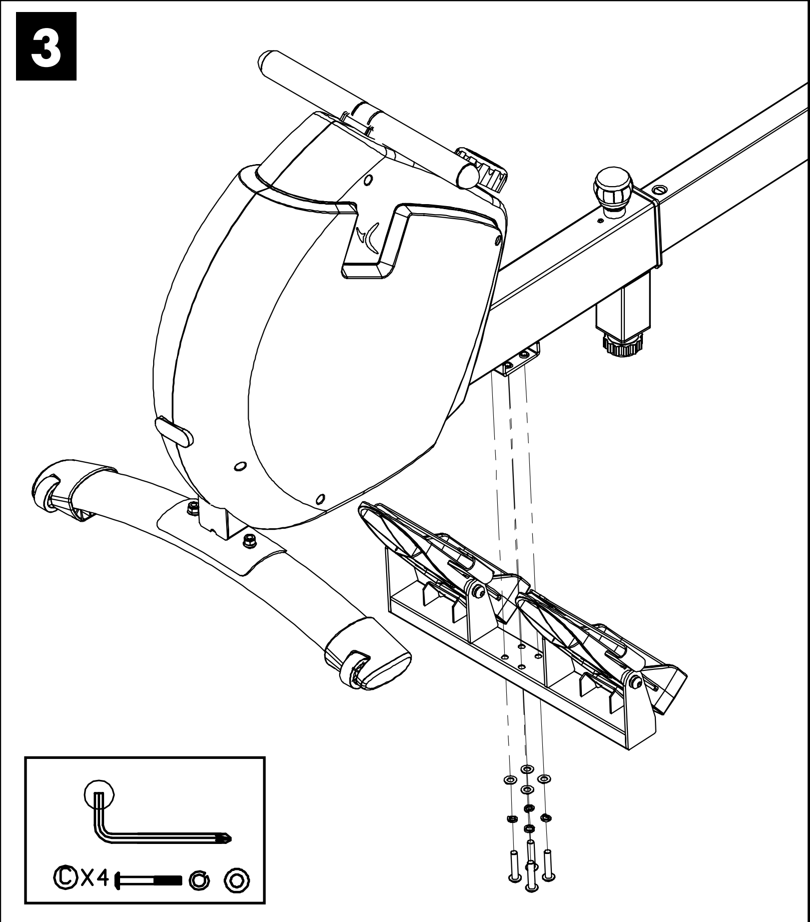

E X2
M8*65
F X1


13

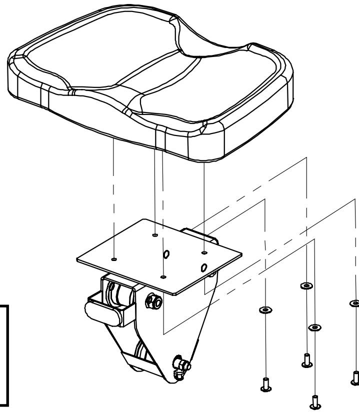
ASSEMBLY •MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

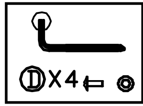




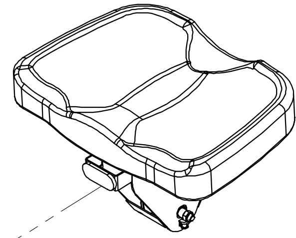


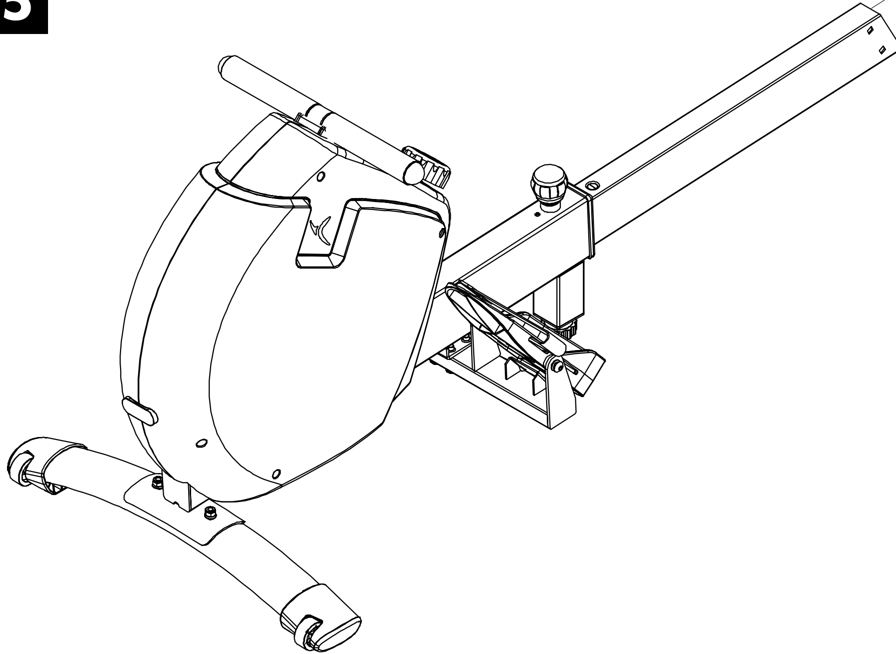
4



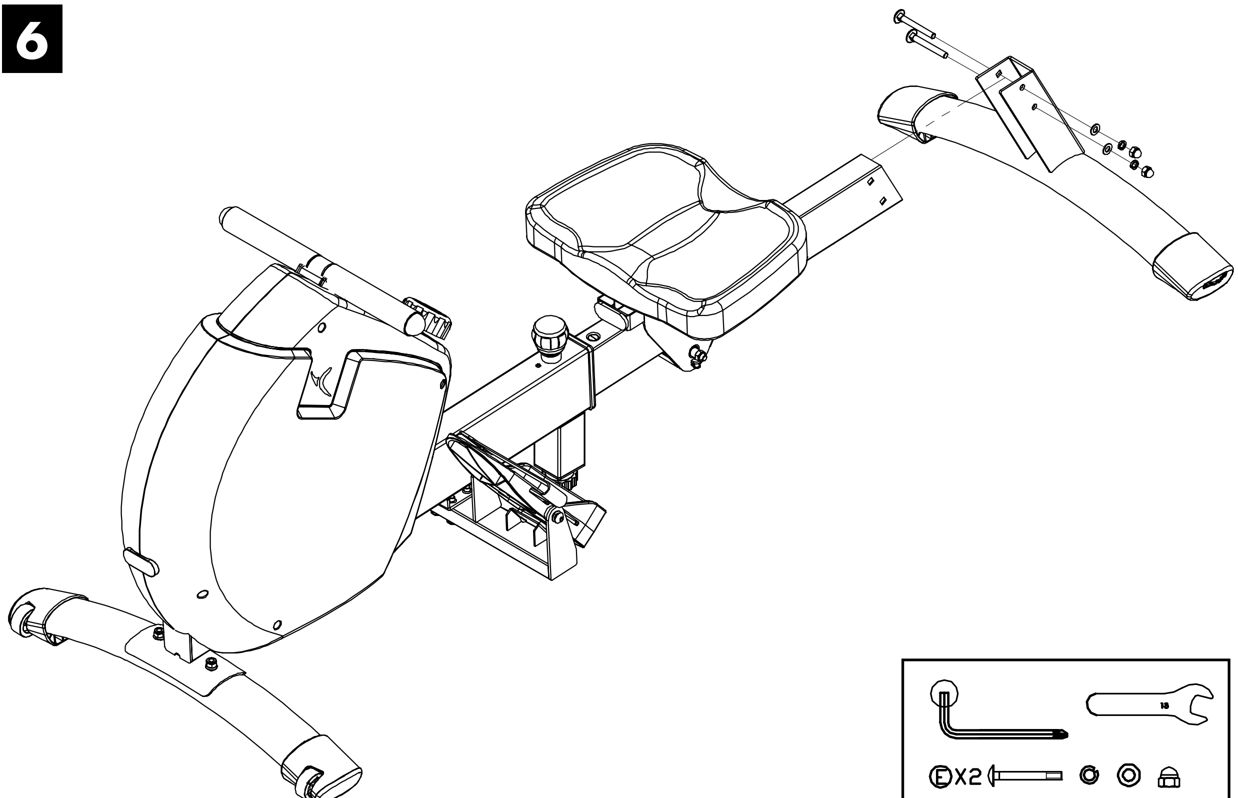


5

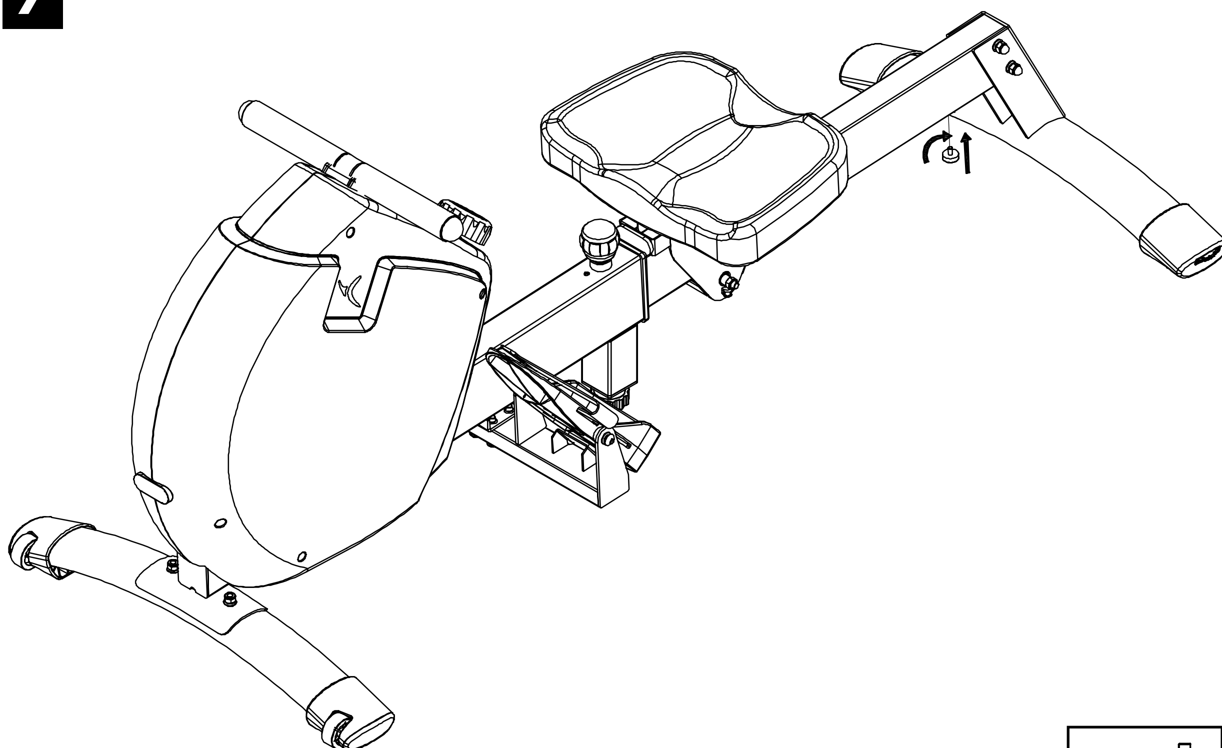




6

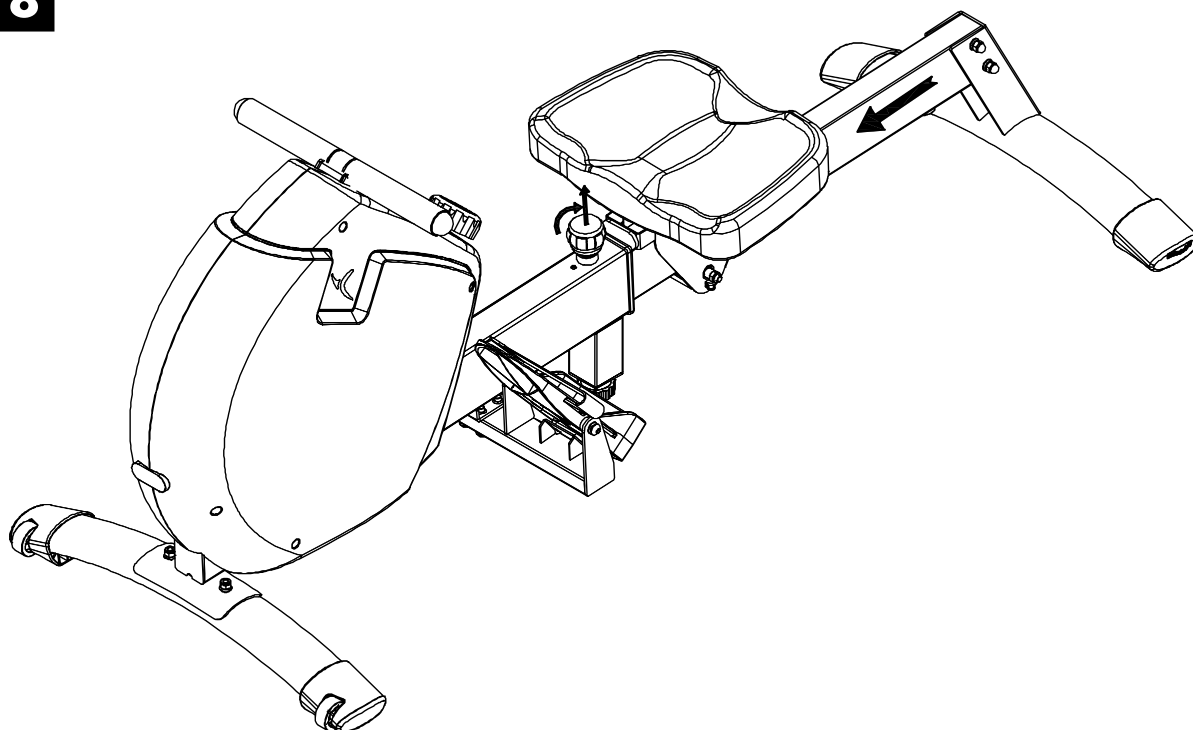


7

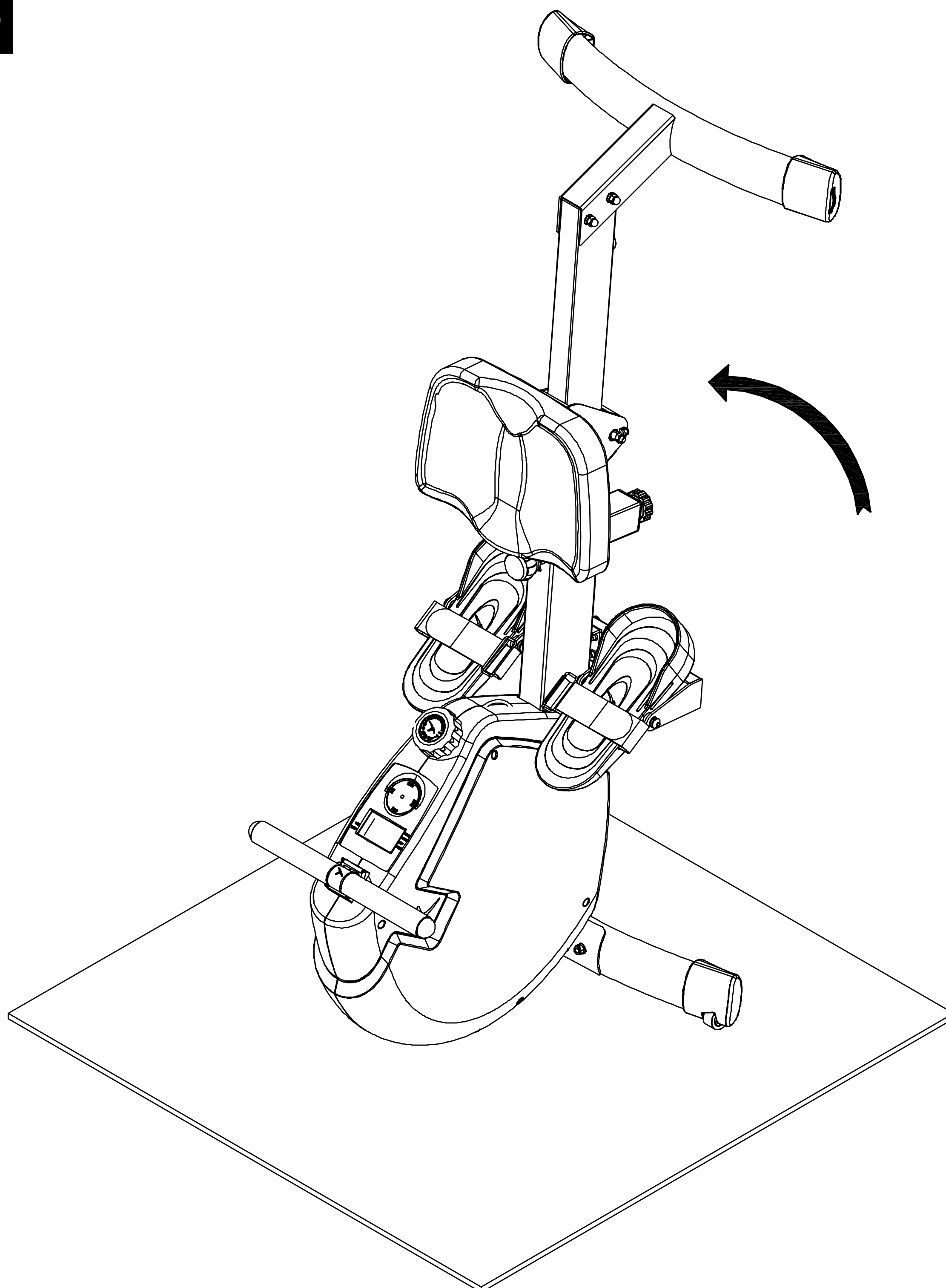


ⒻX1 

8



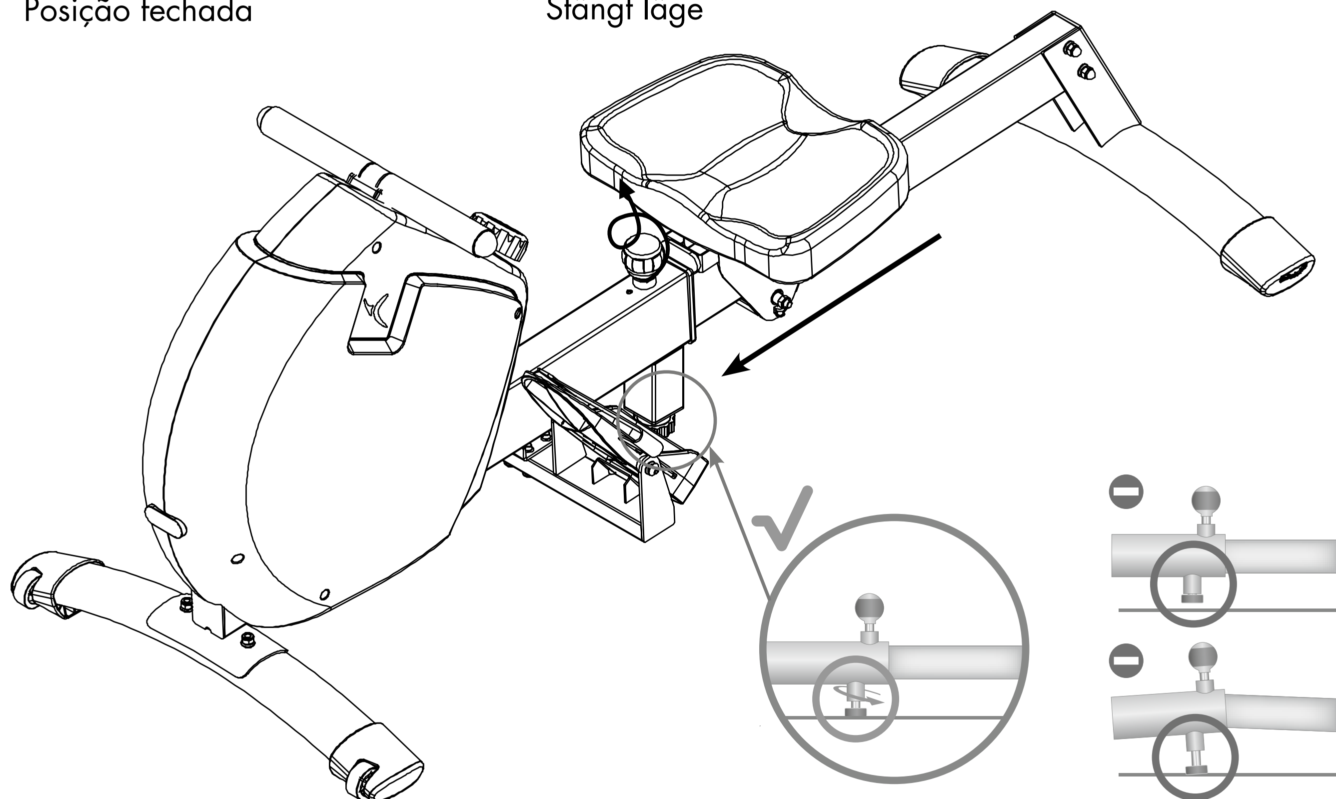
9



Closed position
Position fermée
Posición cerrada
Geschlossene Position
Posizione chiusa
Gesloten positie
Posição fechada

Położenie zamknięta
Zárt állapot
Сложенное положение
Poziţie închisă
Poloha zatvorené
Uzavřená pozice
Stängt läge

Затворено положение
Kapalı pozisyon
Складена позиція
الوضع المغلق
闭合位置



ADJUSTMENTS • REGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • AFSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКА • REGLAJE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节

This product features a magnetic resistance system which can be adjusted using a resistance adjustment thumb wheel indexed from 1 to 8.
Position 1 corresponds to the lowest resistance, and position 8 to the highest. Adjust the levelling thumbwheel when the rowing machine is unfolded.

Ce produit est équipé d'un système de résistance magnétique réglable à l'aide de la molette de réglage indexée de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée. Réglez la molette de stabilité lorsque le rameur est déplié.

Este producto cuenta con un sistema de resistencia magnética regulable con la rueda de ajuste indexada de 1 a 8.
La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor. Ajuste la rueda de estabilidad cuando el remo esté desplegado.

Dieses Gerät ist mit einem magnetischen Widerstands-System ausgestattet, das anhand des Stellrädchens mit einer Skala von 1 bis 8 eingestellt werden kann.
Position 1 entspricht dem geringsten und Position 8 dem höchsten Widerstand. Das Stabilitätsrädchen einstellen, wenn die Rudermaschine auseinandergeklappt ist.

Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica regolabile usando la manopola di regolazione numerata da 1 a 8.
La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata. Regolare la rotella stabilizzatrice quando il vogatore è aperto.

Dit product bevat een weerstandsmechanisme dat ingesteld kan worden met het afstelwieltje voor de weerstand, zoals aangegeven bij 1 tot 8.
Positie 1 komt overeen met de laagste weerstand en positie 8 met de hoogste. Instellingsknop voor de stabiliteit pas afstellen nadat de roeimachine is uitgevouwen.

Este produto está equipado com um sistema de resistência magnético regulável com a ajuda do selector de regulação indexado de 1 a 8. A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada. Ajuste a rodinha de estabilidade quando o remador estiver desdobrado.

Przyrząd ten jest wyposażony w system oporu magnetycznego regulowany za pomocą pokrętła regulacji z zakresem 1-8. Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 – największy. Ustaw regulację stabilności w przypadku, gdy ergometr jest rozłożony.

Ez az eszköz mágnesfékes rendszerrel van ellátva, melyet az 1-8-ig számozott beáééító kerékkel lehet beállítani. Az 1-es helyzet a legkisebb, a 8-as a legnagyobb ellenállásnak felel meg. Akkor állítsa be a stabilizáló kerékkel, amikor az evezőpad szét van nyitva.

Это тренажер с магнитной системой нагрузки, изменяемой при помощи регулировочной ручки с делениями от 1 до 8. Положение 1 соответствует наименьшему сопротивлению, положение 8 - наибольшему. Отрегулируйте стабилизирующий ролик при открытом гребном тренажере.

Acest produs este echipat cu un sistem de fixare al nivelului de dificultate magnetică, reglabil cu ajutorul moletei de reglare indexată de la 1 la 8. Poziţia 1 corespunde nivelului de dificultate cel mai scăzut şi poziţia 8 celui mai ridicat. Reglaţi moleta de stabilitate atunci când simulatorul de vâslit este depliat.

Tento výrobok je vybavený systémom magnetickej odolnosti, ktorý je možné nastaviť pomocou ovládacieho kolieska so stupnicou 1 až 8. Poloha 1 zodpovedá najnižšiemu odporu a poloha 8 najvyššiemu odporu. Nastavte stabilizačnú rúčku ak je veslár roztiahnutý.

Tento výrobek je vybaven systéme magnetické rezistence nastavitelné pomocí kolečka nastavení s indexem od 1 do 8. Pozice 1 odpovídá nejmenšímu odporu a pozice 8 nejvyššímu. Jakmile je veslařský trenažér rozložený, nastavte stabilizační kolečko.

Denna produkt är utrustad med magnetmotstånd som ställs in till mellan 1 och 8 med hjälp tumhjulet.
Läge 1 motsvarar det minsta motståndet och läge 8 det största. Justera stabiliseringsratten när roddmaskinen har fällts upp.

Този продукт е оборудван със система за магнитно съпротивление, която се регулира с помощта на резбонакатна ролка с индекси от 1 до 8.
Положение 1 отговаря на най-ниското съпротивление, а положение 8 – на най-високото. След като разгънете конструкцията на гребния тренажор, регулирайте кръглия лост за стабилност.

Bu ürün, 1-8 olarak işaretli ayarlama dişlisi yardımıyla ayarlanabilir manyetik rezistans sistemi donanımlıdır. Pozisyon 1, en düşük dayanıklılığa ve pozisyon 8 en yüksek dayanıklılığa tekabül eder. Kürek çekme aleti açılmış durumdayken denge çarkını ayarlayın.

Цей виріб є обладнаний магнітною системою опору, регульованою за допомогою гвинта з градуюванням від 1 до 8. Найменший опір відповідає позиції 1, та позиція 8 відповідає максимальному опору. Після розкладання весляра, відрегулюйте стабілізуючу стійку.

هذا الجهاز مزود بمقاومة مغناطيسية قابلة للضبط بواسطة زهرة الضبط المدرجة من ١ إلى ٨.
يشير الرقم ١ إلى المقاومة الأقل والرقم ٨ إلى المقاومة الأعلى.
اضبط مقبض الاتزان عندما يكون ذراع التجديف مفرودًا.

该产品配有一个磁性可调阻尼系统，通过标有刻度1到8的转轮调节阻尼。
位置 1 表示阻力最低，位置8 表示阻力最高。
当划桨器展开时调节稳定轮。

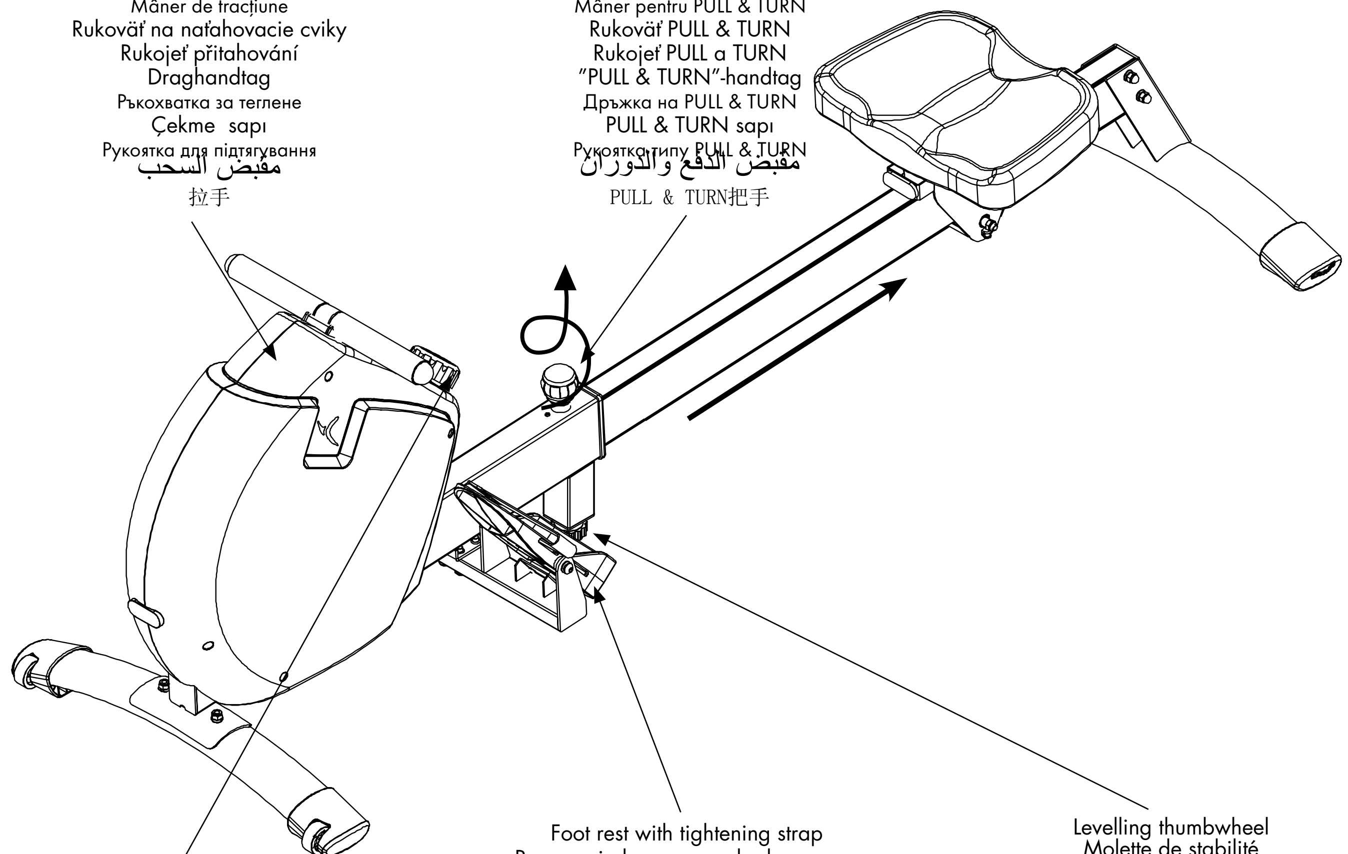
Open position
Position ouverte
Posición abierta
Geöffnete Position
Posizione aperta
Open stand
Posição aberta

Położenie otwarte
Nyitott állapot
Открытое положение
Poziție deschisă
Otvorená pozícia
Otevřená pozice
Öppet läge

Отворено положение
Açık pozisyon
Розкладена позиція
الوضع المفتوح
打开位置

Oar
Poignée de tirage
Empuñadura de tracción
Zuggriff
Maniglia di trazione
Handvat voor trekbeweging
Posição de estiramento
Uchwyt naciągu
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Гребная тяга
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeť přitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉手

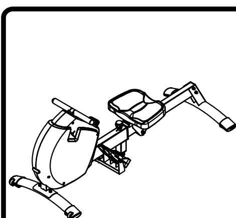
PULL & TURN handle
Poignée de PULL & TURN
Empuñadura de PULL & TURN
Griff PULL & TURN
Maniglia di Pull & TURN
Handvat PULL & TURN
Pega de PULL & TURN
Uchwyt PULL & TURN
PULL & TURN fogantyú
Гребные ручки
Mâner pentru PULL & TURN
Rukoväť PULL & TURN
Rukojeť PULL a TURN
"PULL & TURN"-handtag
Дръжка на PULL & TURN
PULL & TURN sapı
Рукоятка типу PULL & TURN
مقبض الدفع والدوران
PULL & TURN把手



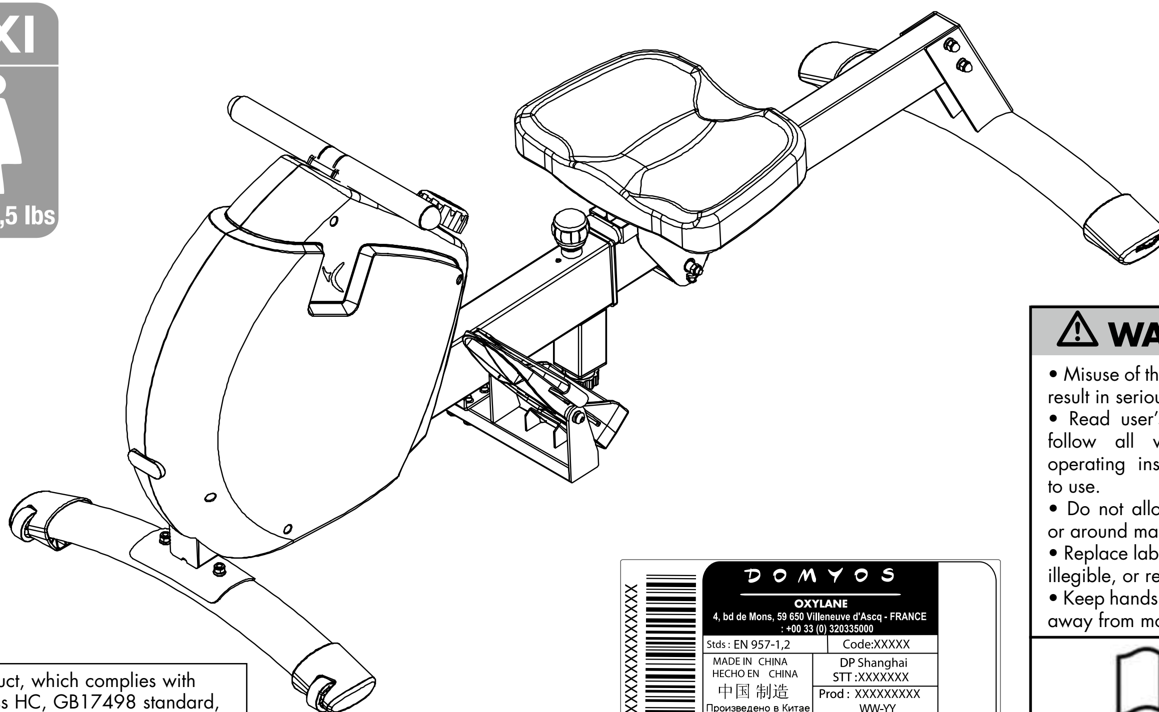
Resistance adjustment thumb wheel
Molette de réglage de la résistance
Rueda de regulación de la resistencia
Widerstands-Stellrädchens
Manopola di regolazione della resistenza
Afstelwieltje voor de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához
Колесико регулировки сопротивления
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
زهرة ضبط المقاومة
阻力调节转轮

Foot rest with tightening strap
Repose-pieds avec sangle de serrage
Calapiés con correa de apriete
Fußplatte mit Spanngurt
Poggiapiedi con cinghie di serraggio
Voetsteun met bevestigingsbandje
Apoio dos pés com correia de aperto
Podnóżki z pasem ściągającym
Lábtartó rögzítő szíjjal
Опора для ног с зажимными ремнями
Suporturi pentru picioare cu chingi de strângere
Opierky nôh s popruhmi
Opěrky nohou s popruhy
Fotstöd med spännrem
Педали с ремък за пристягане
Sıkma kolanlı ayaklık
Підніжка з затяжним ременем
مسند القدم مع رباط الشد
带有系带的踏脚板

Levelling thumbwheel
Molette de stabilité
Rueda de estabilidad
Stabilitätsrädchen
Rotella stabilizzatrice
Instellingsknop stabiliteit
Rodinha de estabilidade
Regulacja stabilności
Stabilizáló kerék
Стабилизирующий ролик
Moletă de stabilitate
Stabilizačná rúčka
Stabilizační kolečko
Stabiliseringsratt
Кръгъл лост, осигуряващ стабилност на уреда
Denge çarkı
Стабілізуюча стійка
مقبض الاتزان
稳定轮

	**RTC 690**	**38 kg** **83,78 lbs**
	1485 x 180 x 590 cm **58,5 x 7,1 x 23,2 inch**	





This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze
e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of
afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos
e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu
może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub
ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко
к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod
na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och till hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات
التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportivos mantenham a forma. Produto criado para desportistas por desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.com.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O remador é o aparelho de cardio-training mais completo.
Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, o remador trabalha uma grande parte da sua massa muscular.

• PRINCÍPIO DO CARDIO-TRAINING •

Com base neste princípio do cardio-training, a sua resistência é melhorada e o seu estado físico ressente-se de forma extremamente positiva. Ao queimar calorias, favorece uma perda de peso da sua massa gorda.

• PRINCÍPIO DE TONIFICAÇÃO MUSCULAR •

O remador permite tonificar os músculos das coxas, das costas e dos braços. Nota-se igualmente a participação dos abdominais e dos ombros no decorrer do exercício.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão informados, como convém, de todas as precauções de emprego.
3. A Domyos isenta-se de todas as responsabilidades referentes a queixas por ferimentos ou por danos infligidos a qualquer pessoa ou bem que tenham tido por origem a utilização incorrecta deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
6. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão devidamente apertados e não derrapam. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
7. Em caso de degradação do produto, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
8. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho, …).
9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO USAR peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire as suas jóias.
10. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
11. Caso sinta dores ou vertigens durante a praticado exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
12. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
13. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não existem contra-indicações; e sobretudo se não praticar desporto há já muitos anos.
14. Não repare o seu aparelho.
15. Qualquer operação de montagem/desmontagem do produto deve ser efectuada por um técnico da loja onde fez a compra.
16. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242,5 libras.

MANUTENÇÃO

O remador implica somente um mínimo de manutenção.
- Limpe-o com uma esponja impregnada de água com sabão e seque com um pano seco.
- Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos.
- Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize o aparelho antes da reparação estar concluída.

ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

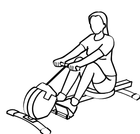
UTILIZAÇÃO

Para um treino ideal, mostra-se aconselhável seguir as recomendações seguintes:
- Comece sempre por um aquecimento a um ritmo lento e uma resistência fraca durante vários minutos.
- Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, ajuste a intensidade com a ajuda do selector de resistência para uma posição mais fácil.
- Para aumentar a tonicidade muscular, ajuste a intensidade com a ajuda do selector de resistência para uma posição mais dura.

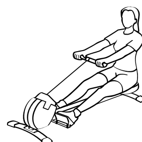
Efectue todos os movimentos de forma regular, sem golpes súbitos. Mantenha sempre as costas planas. Evite arquear ou arredondar as costas durante os movimentos. Puxe pela pega de estiramento enquanto empurra com as pernas. Termine sempre o treino com um exercício a um ritmo lento durante vários minutos para voltar ao estado de repouso.

O MOVIMENTO DE ESTIRAMENTO

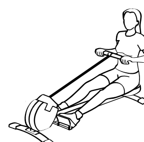
O movimento de RTC 690 pode ser decomposto em 3 partes: o ataque, a passagem pela água e a saída. Este movimento efectua-se de forma fluida e ritmada, sem movimentos abruptos.



❶ **O ataque:** A posição inicial é de pernas flectidas, mãos na pega de estiramento, braços esticados para a frente e ombros descontraídos.



❷ **A passagem pela água:** O utilizador empurra as pernas e, a meio, puxa os braços, começando a inspirar.



❸ **A saída:** os cotovelos são levados para trás, a caixa torácica em expansão enquanto inspira. As pernas são esticadas mas os joelhos ficam ligeiramente dobrados. As costas devem ficar bastante direitas (90° relativamente ao remador). Acima de tudo, não se incline para trás.

O retorno: o retorno para a posição inicial efectua-se simultaneamente puxando as pernas e empurrando os braços enquanto expira. O utilizador volta à posição de ataque e reinicia o exercício sem tempo de paragem.

CONSOLA MULTI-FUNÇÕES

FUNÇÕES

Prima o botão MODE até que a seta aponte para a função pretendida:

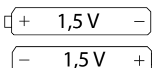


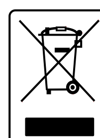
SCAN	Permite a visualização simultânea dos dados. A cada 6 segundos.	Todos os 6 segundos.
RPM	Velocidade do treino (ritmo por minuto)	0-999
COUNT	Número de ciclos do exercício em curso	0-9999
TIME	Tempo de prática do exercício	00:00-99:59
CAL	Calorias consumidas durante o exercício	0.1-999.9 Kcal
MODE	Permite passar de uma função para a outra	
RESET	Uma pressão continuada durante mais de 2 segundos repõe os contadores em zero	
SET	Regulação das funções (o tempo, a distância, as calorias)	
ENTER	Permite validar a regulação. Quando a seta aponta para a função desejada, carregar em ENTER para aceder à função e depois parametrizar com a ajuda de SET. Seguidamente validar carregando em ENTER	

Observação : Este computador está equipado com uma função ON/OFF automática.
O contador acende-se no início do exercício. O contador desliga-se após 4 minutos de não-utilização.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

Consulte a imagem n.° 9, página 9.
1. Coloque o remador na posição vertical.
2. Abra a tampa do compartimento das pilhas 2xAA 1,5V (LR6).
3. Colocar as pilhas respeitando as polaridades.
4. Volte a colocar a tampa.
   Observação: A remoção das pilhas reinicializa o contador.
5. Se a pega for solta de forma súbita, a consola pode parar. Para a pôr de novo a funcionar, verifique a instalação adequada das pilhas no respectivo compartimento.





RECICLAGEM : O símbolo "caixote do lixo com traço oblíquo por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as baterias, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

GARANTIA

A DOMYOS garante este produto em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste (assento, apoio dos pés, selector de ajustamento…) e, por último, a mão-de-obra, a partir da data da compra, valendo a data do talão da caixa. Esta garantia aplica-se somente ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos cobertos pelo âmbito desta garantia devem ser recebidos pela DOMYOS num dos centros de assistência autorizados (1 loja DOMYOS, por exemplo), com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
- Dano causado aquando do transporte.
- Má utilização ou utilização anormal.
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS.
- Utilização para fins comerciais do produto em questão.

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS
BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

C A R D I O - T R A I N I N G

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.
Mais precisamente, você melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.
O treino cardio-training leva o oxigénio do ar respirado aos músculos.
É o coração que bombeia este oxigénio para o corpo todo e, mais especificamente, para os músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Medir regularmente o pulso durante a prática de exercício é indispensável para controlar o seu treino.
Se não possuir um instrumento de medição electrónica, eis como deve proceder:
Para medir o pulso, coloque 2 dedos a nível:
do pescoço, sob a orelha ou no interior do pulso, ao lado do polegar
Não exerça demasiada força: uma pressão demasiado grande diminui o fluxo de sangue e pode abrandar o ritmo cardíaco.
Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 para obter o número de pulsações por minuto.
Exemplo:
75 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.
O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES IDEAIS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.
2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

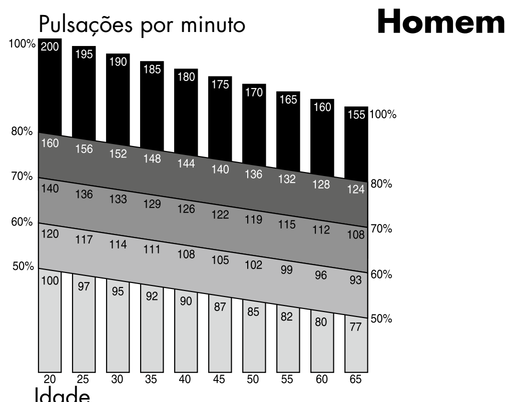
B - Treino
O treino é a fase principal da sua actividade física.
Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.
• Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
• Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

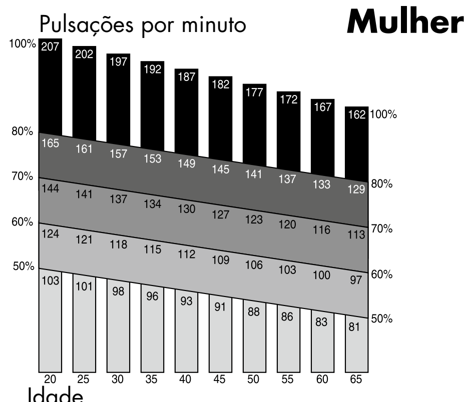
C - Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso".
O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

D - Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

CARDIO-TRAINING: ZONA DE EXERCÍCIO

• Treino de 80 a 90% e para lá da frequência cardíaca máxima: Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
• Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino endurance.
• Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Boa forma / Consumo privilegiado das gorduras.
• Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção / Aquecimento.





Se a sua idade for diferente nas propostas na tabela, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100%.
Para os homens: 220 - idade
Para as mulheres: 227 – idade